

«La petite Gazette» N°7

Résidence autonomie Varilhes



Octobre 2022

Edito :

C'est avec un plaisir renouvelé que nous vous présentons les actualités et évènements du dernier trimestre.

L'objectif est tenu : cette 7^{ème} édition de notre petite Gazette multiplie les clins d'œil aux riches moments de convivialité, passés ensemble à la résidence.

C'est le moment de saluer l'automne (et le remercier pour ces clichés savoureux !) et de nous rappeler les nombreuses activités auxquelles vous avez activement participé pour prendre plaisir, maintenir les capacités et créer ce lien social indispensable à la vie de tous les jours...

Vous le constaterez, ce lien social est « revigoré » car nous avons le plaisir d'accueillir quatre nouvelles résidentes depuis cet été, qui ont pu s'installer dans les logements entièrement rénovés.

Les travaux de rénovation vont bon train et suivent le calendrier initial : l'amélioration du confort pour les résidents et la mise aux normes de l'établissement en sont la finalité.

Nous devons encore, sur les prochains mois, accepter ces quelques désagréments liés aux travaux. J'en profite pour vous remercier de votre patience, et saluer l'implication de toute l'équipe dans le nettoyage et l'aide apportée à certains d'entre vous, pour les déménagements temporaires.

A l'heure où nous prévoyons ensemble les prochaines activités (dont une prometteuse sortie « diner spectacle » pour le 1^{er} décembre), l'équipe et moi-même sommes heureux de vous adresser cette nouvelle Gazette.

Nous espérons que vous prendrez plaisir à la lire et la partager avec vos proches, autant que nous en prenons à la réaliser !

Souhaitons-nous enfin un automne empli de couleurs et de solidarités, en profitant des petites choses de chaque jour...

Gaétan Pouech



Les nouvelles arrivées à la Résidence autonomie



Mme Anita BIREBENT est arrivée en juin 2022. Elle résidait à Montgaillard. Elle occupe l'appartement 27.

Bienvenue à nouveau, parmi nous !



Mme Claudette OLIVO a pu aménager au mois août, elle arrive de Foix. Elle occupe (avec sa joie de vivre sans faille) l'appartement N°4 tout fraîchement rénové...et maintenant très joliment décoré !



Mme Micheline LAMOTTE nous a rejoint le 1er octobre, Mme était domiciliée sur Pamiers. Elle occupe avec son petit chat l'appartement N°16 entièrement rénové, après une longue attente !



Mme Jeanine BORDARIER arrivera en séjour courant octobre à la résidence, elle vivait également à Pamiers. Elle occupera l'appartement 24, tout neuf.

Les accueils en hébergement temporaires

Mme Louise DEDIEU de Saint Jean du Falga et Mme Marthe HARNAY de la région toulousaine ont passé un séjour temporaire avec nous. Chacune et chacun, nous avons pu leur apporter durant ces semaines un peu de convivialité et de chaleur, des activités partagées pour se sentir moins isolé qu'à domicile.

Nous leur souhaitons de trouver les solutions les plus adaptées à leur projet de vie pour la suite.

Des changements d'appartements sont intervenus

Mme Micheline PINCHE est désormais à l'appartement N°22

Mme Danielle PEREZ occupe l'appartement N°9

Et Mme Odette SOULA à l'appartement N°3

Ces changements sont intervenus à la demande des résidentes, suite aux travaux de rénovation.

Le directeur se tient à disposition de tous les résidents pour recueillir leurs éventuels souhaits (changement de taille d'appartement, d'emplacement, demande de collocation...etc).

Un départ

Celui de Mme Andrée GOIN : après une longue hospitalisation, Mme a rejoint l'EHPAD de Verniolle.

Nous lui souhaitons une bonne adaptation au sein de sa nouvelle résidence.

Nouvelle recrue au sein de l'équipe de salariés

Depuis le mois de septembre, nous avons eu le plaisir de faire connaissance avec Fabienne CANAL, qui effectue désormais plusieurs jours de remplacements chaque mois.

Fabienne est en reconversion professionnelle, avec plusieurs compétences et volontés qui lui ont permis après plusieurs entretiens, de rejoindre l'équipe.

A terme, Fabienne souhaite pouvoir s'investir totalement dans l'accompagnement des résidents et des personnes âgées, et confirmer son projet professionnel.

Nous sommes ravis de pouvoir l'aider à cheminer dans cet objectif ! ...et nous la remercions pour son engagement déjà très concret auprès de vous.



« L'Ariège est mes racines paternelles. A l'écoute des gens, j'aime me rendre utile. J'ai eu différents métiers dans l'aide à la personne. Pour moi c'est une vocation.

J'aime aussi la rando en montagne, le ski, le bénévolat à la SPA et à la Croix Rouge Française. Je souhaite apprendre le langage des signes et je m'intéresse aux associations de chiens guides d'aveugles et malvoyants. Ma vie est consacrée aux autres.

J'ai deux grands enfants et une petite fille ainsi que mamounette 91 ans que j'adore ».

Covid 19

Il est revenu nous faire un signe désagréable en plein de cœur de l'été.

Mais le virus a épargné la majorité, n'ayant touché qu'un seul résident, sans trop de gravité.

Alors soyons tous vigilants et n'oublions pas de communiquer pour mieux prévenir toute difficulté ... En cas de contamination, il va de soi que les visiteurs ne doivent pas fréquenter l'établissement.

En attendant les professionnels et visiteurs continuent de porter le masque et appliquent les gestes barrières.

Bon anniversaire à tous !



1 an de plus

pour

Florentine CASTANO

Danielle PEREZ

Ghislaine AMARDEILH

Simone BONNET

Micheline PINCHE

Laure GALIDIE

Micheline PESSATO

Geneviève LATOUR

En octobre, Mmes Juliette Arnaud et Josette Schnée ont soufflé leurs bougies!



Et puisque personne n'y échappe, Philippe a partagé avec l'équipe son gâteau d'anniversaire pour ses 60 printemps !!



Philippe : « Un grand merci à tout le monde qui a pris de son précieux temps pour me souhaiter mon anniversaire et partager le dessert. Je suis réellement touché au plus profond de mon cœur et je me sens reconnaissant et heureux d'avoir de si merveilleux collègues dans ma vie et merci pour le cadeau. »

Un anniversaire exceptionnel et hors de l'ordinaire à la résidence !

24 juin 1922 : un bébé annonçait l'été...

C'est entourée des siens (et un peu plus !) que Blanche GREA nous a permis de vivre un moment de convivialité et d'affection, à l'occasion de l'anniversaire de ses 100 ans avec toute l'équipe, les élus et tous les résidents.

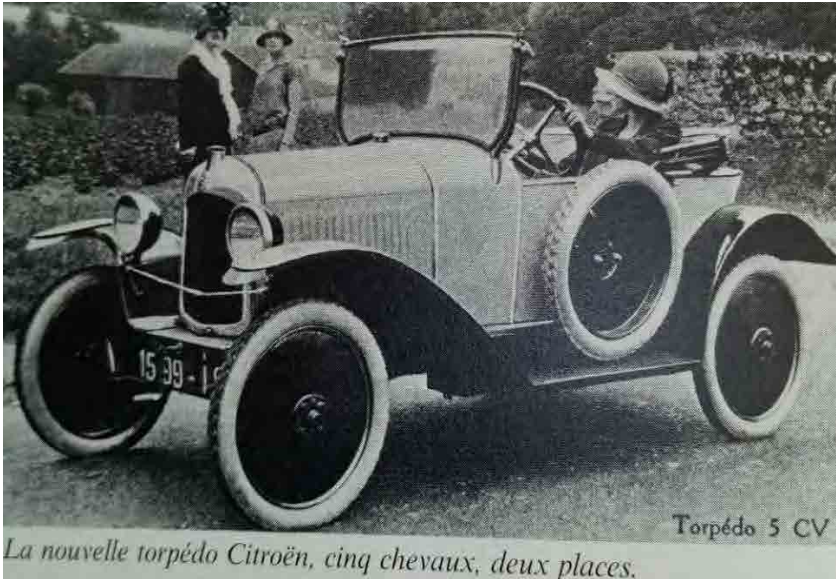
Comme elle nous le dit en souriant, « je n'ai pas de mérite, je n'avais rien prévu ni demandé, ça m'est tombé dessus ! ».

Nous avons au contraire trouvé beaucoup de mérite et d'engagement dans votre histoire et votre parcours de vie...et avec votre famille nous avons tenu à le marquer, pour aussi nous inspirer de vos valeurs.



1922, c'est d'autres évènements qui ont accompagné vos premiers sourires ...

15 mai : André Citroën lance la 5CV Torpédo !



23 juillet : Suzanne Lenglen, incomparable vedette féminine (une autre !) du tennis français et mondial domine le tournoi de Wimbledon.

4 novembre : la découverte du siècle dans la Vallée des Rois, le tombeau de Toutânkhamon sur la rive Ouest du Nil face à Louxor, par Howrad Carter, égyptologue Britannique.



10 décembre : Albert Einstein reçoit le prix Nobel de physique pour ses travaux sur la théorie de la relativité restreinte.



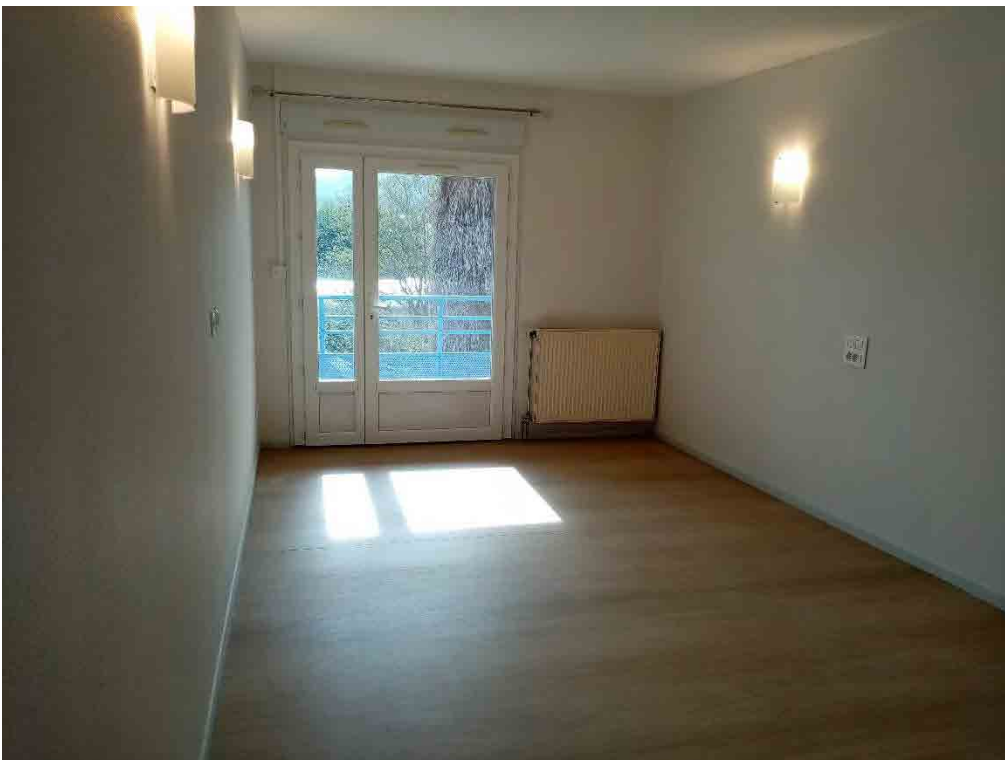
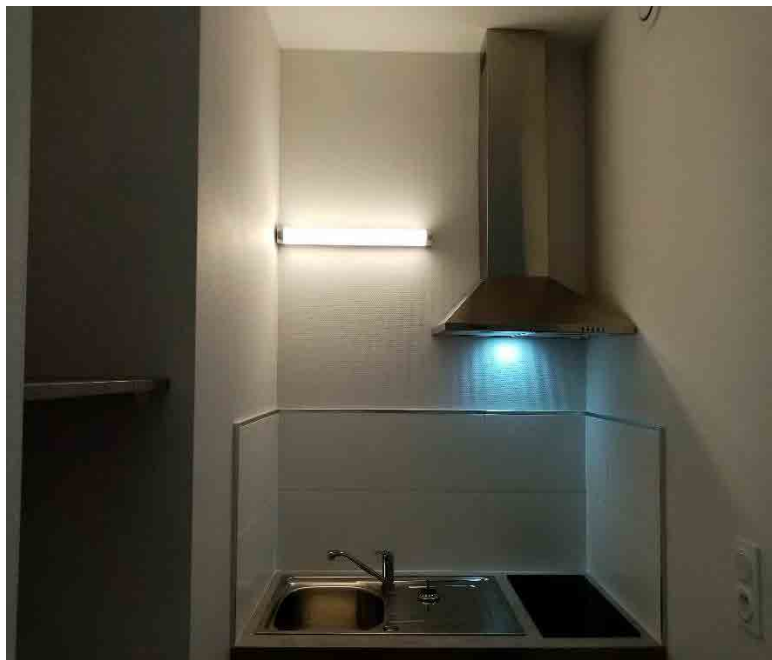
MERCI Mme GREA pour ce joli moment de partage, qui n'était qu'un prélude à votre marathon familial de l'été !

Réception des premiers logements rénovés :

Depuis le début de l'été, nous avons pu finaliser les travaux de 6 logements sur les 21 prévus d'ici le printemps 2023.

Avec une salle de bain toute neuve, c'est aussi l'ensemble de l'appartement qui se voit rénové à chaque fois : sol, plafonds, murs, placards, kitchenette...

Quelques images du résultat des T1bis dont certains profitent déjà :



Activités et animations de juillet à octobre



En partenariat avec l'association Siel Bleu, deux fois par semaine, les résidents se retrouvent pour maintenir leur forme physique.



Spectacle de la Chorale (Varilhes-Verniolle) à l'EHPAD du Château.

Atelier culture musicale -Nadine da CRUZ



Atelier
musical avec
Nadine da
CRUZ

Redécouverte
des
musiques du
monde.

Tous les vendredis après-midi c'est avec joie que nous retrouvons Nadine, impliquée déjà pour mener les ateliers d'Art thérapie.

Après quelques mois d'essai, concluons que cette nouvelle proposition tient ses objectifs : découvrir et partager l'Histoire des musiques, se rencontrer, faire des recherches, écouter, chanter et bouger ensemble.

Vous êtes très nombreux (jusqu'à 19 résidents !) à profiter de ce moment et cela nous encourage pour poursuivre à l'avenir...

A noter que ce nouvel atelier a été possible grâce aux financements, pour partie, de plusieurs acteurs de la Prévention de la perte d'autonomie (Caisses de retraite, CNSA...).

Merci Nadine pour cet enthousiasme hebdomadaire et votre implication !

Concert de clarinettes au grand air



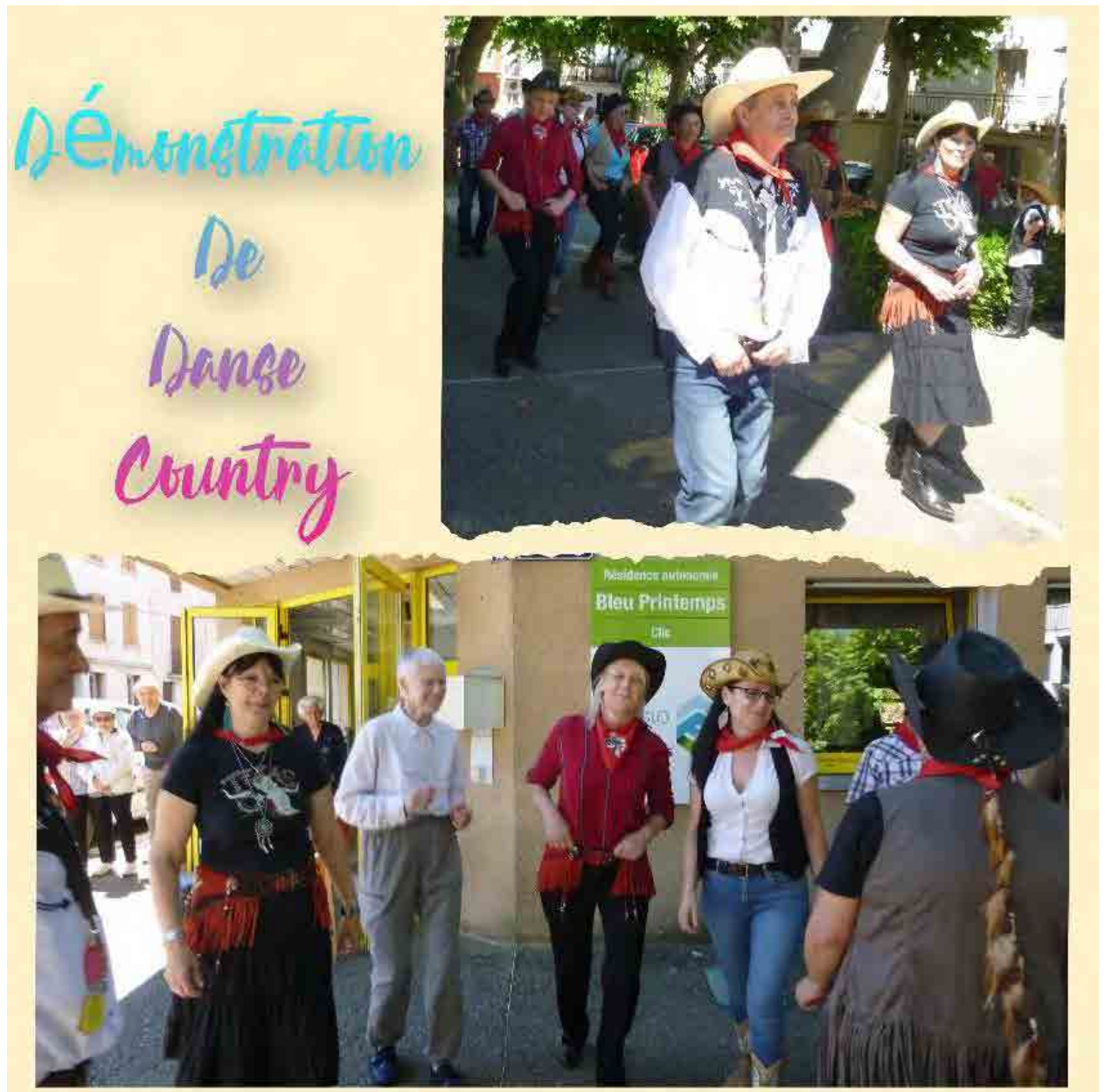
4 jeunes de Toulouse sont venus aimablement nous proposer un concert de Clarinettes, pour tisser des liens avec nos aînés.

Des jeunes passés par l'école de musique de L'agglomération de Foix Varilhes... !



Marie vient gracieusement nous offrir un moment musical autour de chansons accompagnées au piano.

Animation de rue pour la fête de Varilhes



« Danses Country ».

Bien sûr, notre Danielle, ancienne professeur d'EPS est toujours de la partie !

La fête de Varilhes, qui sera notre fil conducteur pour répondre à la proposition de la mairie de Varilhes, de réaliser avec les enfants de l'école à la résidence autonomie, la couverture du prochain bulletin municipal... !

Rencontres avec les enfants de L'ALAE et le Centre de loisirs de Varilhes



Pour les vacances scolaires, en lien avec le centre de Loisir des Francas, nous organiserons régulièrement ces moments simples et agréables de partage entre générations, profitant de nos programmes d'activités (jeux, cuisine, sorties...).

A l'avenir, notre partenariat avec la ludothèque de l'agglo viendra enrichir ces moments animés, et compléter les jeux à faire ensemble.



Déplacement à la résidence autonomie

« La Lausada »

A La Bastide sur l'Hers pour un ESCAPE GAME en partenariat avec l'association MPS Expertises sociales autour d'un bon repas et d'un après-midi jeux.

Dans le cadre d'une idée commune aux quatre résidences autonomies de l'Ariège, cette rencontre ludique a pour objectif de tisser des liens entre établissements, dans une finalité à la fois ludique et propice au maintien des capacités.

Merci à Frédéric Combes (Directeur de la Lausada) et ses équipes pour l'accueil chaleureux réservés à nos Varilhois !



ESCAPE GAME- la Phase retour



C'est à notre tour de recevoir quelques résidents de la résidence autonomie « La Lausada » pour participer à un jeu coopératif en équipe pour apprendre en s'amusant, toujours en partenariat avec MPS Expertises sociales le mardi 18 octobre.

Moment de convivialité oblige, nous avons pris le repas avec nos invités et partagé un petit apéritif pour nous mettre en condition !

Soirée glaces avec Dominique

C'est une chance, les bretons ont la crème généreuse...voilà de quoi bien accompagner une soirée estivale, propice pour prolonger les discussions !





Nous sommes des gourmands et des gourmets : alors nous préparons une vraie compote avec l'équipe. Détournement des fruits de saison du menu de midi !

Sortie Cinéma au Pôle culturel de Varilhes

Comme chaque trimestre, la salle de cinéma de la médiathèque nous ouvre ses portes pour une séance privative et une sélection de films proposée aux résidents.

Nous sommes allés voir (ou revoir) 2 films sur cette période :

- « Le Prénom » et « le Dîner de cons »



Déplacement à Foix - Foire de la Barguillère

Le samedi 15 octobre, l'équipe de la résidence s'organisait pour permettre une visite de la Foire agricole de la Barguillère, sur le champ de mars à Foix.

Nous avions prévu de prendre le nouveau réseau de transport mis en place par l'agglomération Foix Varilhes, l'agglomération-bus. Mais dans l'enthousiasme général, nous avons « loupé » le bon horaire ! et oui ... le samedi les horaires sont différents de ceux de la semaine. Mais bien sûr, Albane et Isabelle ont trouvé une solution pour se rendre à la foire...

Moment agréable pour tous, où chacun a pu retrouver l'atmosphère d'antan.





Pour vivre heureux vivons (un peu) cachés !

Vous avez peut-être eu le privilège de nous croiser, ou juste entendre parler de nous...nous sommes les heureux co-locataires de la résidence. Pouvoir nous accueillir chaleureusement auprès de nos maîtres a été très important et apprécié...

Nous nous faisons toutefois discrets pour préserver la quiétude de la vie de tous ! Nous restons bien au chaud dans nos appartements. N'hésitez pas à demander de nos nouvelles et discuter avec nos maîtres...Marcel, Micheline et Simone s'en feront un plaisir.



Représentation théâtrale : troupe Label'Pech

Le dimanche 23 octobre, nous avons eu le plaisir d'accueillir la représentation théâtrale intitulée « braquage ».

A l'initiative de notre collègue Béatrice de la médiathèque de l'agglo, qui fait partie de cette troupe amateur, et qui a pensé à nous !

Merci à toute la troupe pour cette représentation originale, qui a permis aux résidents de passer un agréable dimanche !



Illustration du prochain Bulletin Municipal

La mairie de Varilhes nous a sollicité pour participer à la création du bulletin de décembre prochain.

L'occasion était trop belle, pour permettre de réfléchir et de mettre en valeur l'implication de nos aînés Varilhois ! C'est ainsi que le directeur a sollicité les écoles et le Centre de loisir, pour créer une « œuvre commune » dans les locaux de la résidence autonomie. Avec une fois de plus, l'implication enthousiaste de Nadine notre intervenante en Art thérapie !

Restait à trouver un thème pour cette couverture du bulletin : nous avons imaginé celui de la « fête foraine », qui rassemble la vie du village et ses générations, ses regards d'aujourd'hui et d'autrefois...ses activités festives et de convivialité qui font le vivre ensemble d'un village.

Dans les quelques 3 300 boîtes aux lettres de Varilhes, le prochain bulletin municipal fera donc la part belle en couverture, aux regards croisés des aînés et des enfants de Varilhes. Et à la résidence autonomie !

Création du Bulletin Municipal



Imbolc, Beltane, Lughnasad et... Samain

Le saviez-vous ? Halloween est une fête d'origine Irlandaise. Un événement chaque année très attendu, qui tire ses origines d'une fête Celte connue sous le nom de « Samain » (hiver).

Remontant à 500 avant J.C., cet événement majeur dans la vie des Celtes représentait en vérité un enjeu spirituel fort où les vivants, entraient en communication avec les morts le temps d'une nuit...

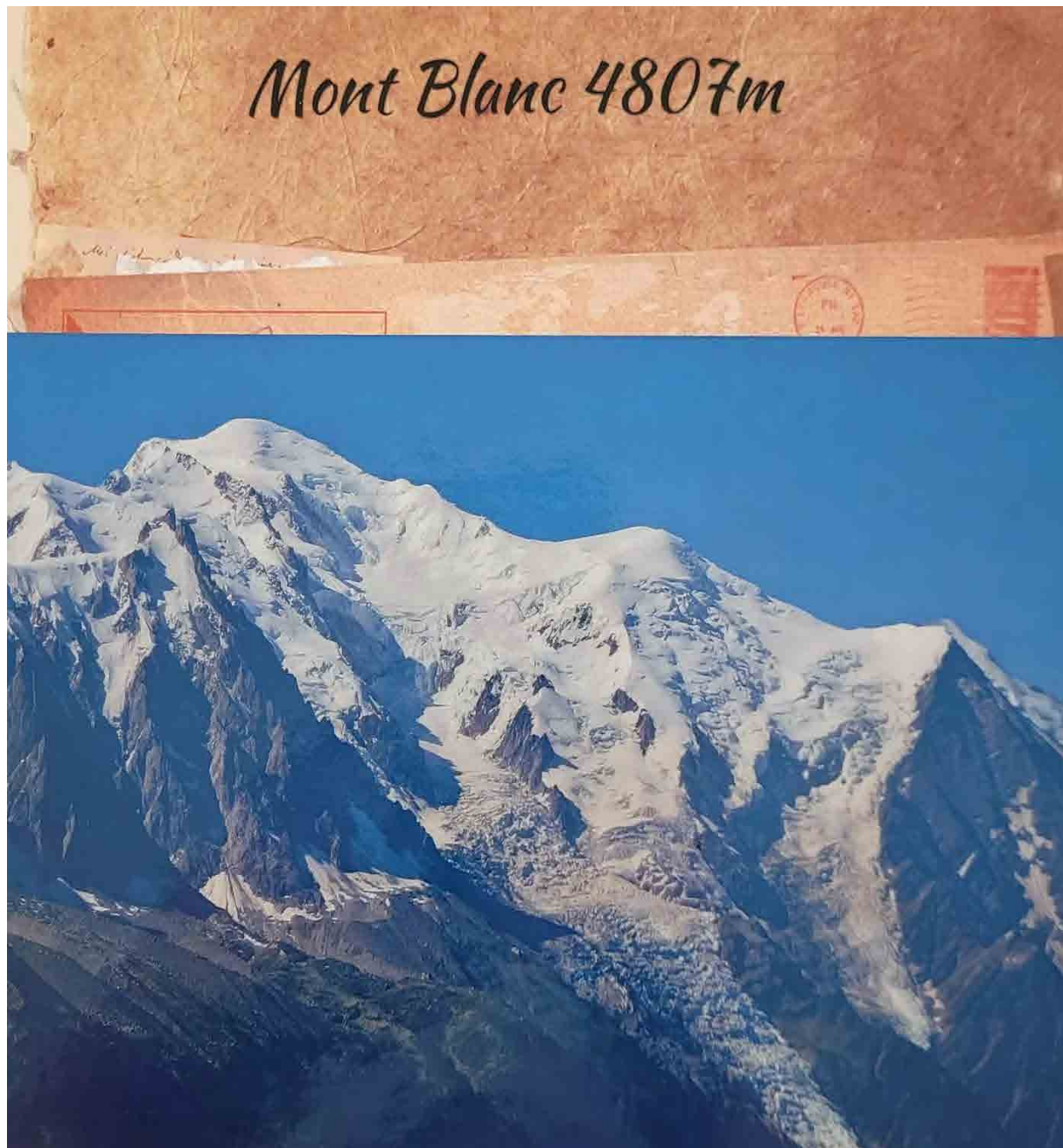
Bien moins commercial qu'aujourd'hui, cet événement était pris très au sérieux par la population Celte, et constituait un moment majeur dans leur vie quotidienne.

Des enfants de Varilhes ont fait une visite « frayeur » à la Résidence autonomie, à l'occasion de la fête d'halloween. Le grand Frisson ... 😊



Une expérience extraordinaire :

Le toit de l'Europe pour Valérie Galy



Un rêve d'enfant s'est réalisé : gravir le MONT BLANC à 4807 mètres.

« J'ai attendu la cinquantaine pour réaliser ce rêve, enfin c'est fait ! »

Il a fallu une bonne préparation en Ariège, avec beaucoup de randonnées, de marches sur la neige avec les crampons, s'habituer à l'altitude.... Bref obtenir une bonne condition physique...

Le jour J, un samedi de juillet, avec par hasard, un guide Ariègeois (le monde est petit), nous avons pris le train à crémaillère de Bellevue pour rejoindre le refuge du « Nid d'aigle ». Ensuite, montée à pied d'une bonne grimpe pour atteindre le refuge de « Tête Rousse » où nous passons la nuit.

Le lendemain, le dimanche à l'aube 1 h 30 du matin, après un bon petit déjeuner, c'est parti pour la montée du couloir « du goûter » (dit couloir de la mort à cause de ses chutes de pierres).

Arrivés au refuge du « Gouter », le froid est saisissant, nous mettons les crampons.

Un peu de repos au refuge et nous continuons la montée pour une aventure sous une tempête avec un vent glacial, sans visibilité au-delà de 10 mètres.... Pose à l'abri Vallot : autour de nous certains se ravitaillaient, d'autres dormaient, et quelques-uns au regard triste avaient dû renoncer à l'expédition.

Malgré cela notre guide décide de poursuivre l'aventure avec une autre cordée, nous passons ainsi la première bosse en suivant le fil d'arrêt. La chute n'est pas souhaitable mais pourtant le risque existe ...

D'un seul coup, miracle, le ciel se dégage et savoir que le sommet est à notre portée, le froid et la fatigue sont oubliés. Ça y est, nous sommes au bout !!!

Après avoir pris quelques photos, nous redescendons vers la vallée le même jour en raison du mauvais temps pressenti.

Un moment inoubliable dans une vie mais cette aventure n'est pas à prendre à la légère. Il ne faut pas être débutant mais un montagnard aguerri.

Que du bonheur ! Alors je vous le fais partager...

Pour celles et ceux qui souhaitent prolonger le regard sur ce sommet, nous avons réalisé un petit film de l'aventure, que nous pourrions projeter très prochainement à la résidence pour un goûter animé !

Valérie.

Agent social de la résidence



L'arrivée de l'automne

L'automne grelotte 

Voici l'automne

 Vole, vole, petite feuille
Saute, saute, l'écureuil

Cachez-vous les hérissons !
Où êtes-vous les champignons ? 

Les grands arbres nus grelottent
Ils tremblent de toutes leurs quenottes

 Pom, pom, pom
Tombent les pommes

Pomme, pomme, pomme
Voici l'automne 

Chantal Abraham
Extrait du recueil « C'est mon p'tit doct qui me l'a dit »

© 2011 Éditions L'Échiquier

Cherchez les bolets, ils sont sortis !

